



FUN! EASY! PARTY!

줌바 & PT

Zumba, Personal Training

지금 바로 등록하세요!!!



라틴 및 다양한 장르 음악에 맞춰 댄스스텝을 가미하며 춤을 추어 역동적이고, 즐거우며, 효과적인 운동으로 **신체중심 부위를 강화시키는 유산소 운동이자 코어 운동**입니다. 유산소 운동, 코어 근력과 심폐지구력 강화에도 효과적이며, 복부비만, 쉽게 빠지지 않는 등살과 옆구리 살빼기에도 좋습니다.



- ♪ 누구나 쉽게 따라 할 수 있고, 남녀 노소 모든 연령층이 함께 할 수 있습니다.
- ♪ 다양한 장르의 음악으로 지루하지 않고 신나는 분위기에 스트레스까지 해소됩니다.
- ♪ 칼로리 소모(최대 1,000칼로리)와 더불어 온 몸을 탄탄하게 토닝시켜줍니다.
- ♪ 운동에 흥미가 없으신 분들! 매일 런닝머신으로 유산소운동에 지겨우셨던 분들!

**모든 클래스
첫 수강
무료체험**



Norwalk & Centralia 코너

714.833.4005

12233 Centralia St. Lakewood, CA 90715
세리토스 형제갈비 건너편 USE태권도 2층

